SRI NEW MODEL MAGAZINES CIRCULATING LIBRARY

NOW AS

NEW MODEL ENTERPRISES

New No.16, Old No.51, North Mada Street,

Myalpore, Chennai - 600 004. Phone: 42067913, 42101559



தினசரி வாழ்வில் செய்ய வேண்டியதும் செய்யக்கூடாததும்

(பழக்க வழக்கங்கள்)



மாதா — பிதா

சரோஜா — நாராயண அய்யர்



குரு

மௌன குரு ஸ்வாமிகள்

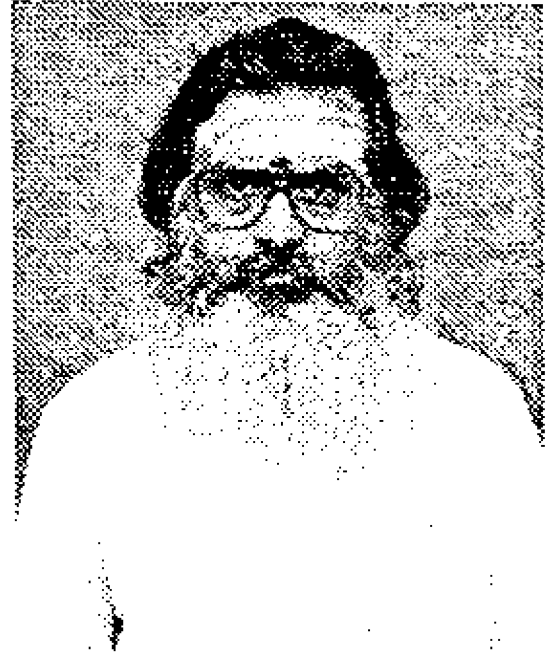
Please Visit to - Thangal Ashram - (Near Chilloor)

முகவுரை

அன்பார்ந்த பொதுமக்களுக்கும், ஸ்ரீ நியூமாடல் லைப்ரரியில் உறுப்பினராய் இருந்தவர்களுக்கும், என் அன்பார்ந்த சுற்றத்தார் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் என் நமஸ்காரங்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எனது தாய் தந்தையர்கள் ஆரம்பித்து கொடுத்த சிறிதாக இருந்த லைப்ரரியை நானும் என் சகோதரனும் எடுத்துக் கொண்டு சிறப்பான வகையில் நாங்கள் பொதுமக்களுக்கு சேவை செய்து வந்தோம். ஒர கால கட்டத்தில் உறுப்பினர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் சேர்ந்ததால் அனைவருக்கும் நல்ல முறையில் சேவை புரிய வேண்டும் என்ற காரணத்தினால் இந்த லைப்ரரியை இரண்டாக பிரித்து, ஒரு பகுதி உறுப்பினர்களை என் சகோதரனும், மற்றொரு பகுதியை என்னுடைய பொறுப்பிலும் வைத்துக் கொண்டோம்.

இந்த நிர்வாகம் 50 ஆண்டு காலம் சிறப்பான முறையில் நடத்தி வந்தோம். வெகு தொலைவில் உள்ள உறுப்பினர்களுக்கு நல்ல முறையில் சேவை புரிய மோட்டார் வாகனம் மூலமாக வினியோகம் செய்யப்பட்டது. எவ்வளவோ இன்னல்கள் நேர்ந்தது. அத்தனையையும் பொறுட்படுத்தாமல் நாங்கள் தொடர்ந்து புத்தகங்களை வினியோகித்து வந்தோம்.



N. RANGGANATHAN
PROPRIETOR

செப்டம்பர் 2005, வேலை செய்பவர்கள் அனைவரும் மிக அதிக ஊதியம் கேட்டு வேலை நிறுத்தம் செய்தனர். அவர்கள் கேட்ட ஊதியத்தை நிர்வாகத்தால் கொடுக்க இயலாது என சொல்லப்பட்டது. இதனால் அந்த மாதத்தில் (செப்டம்பர் 2005இல்) சில சர்வீஸ்கள் புக்ஸ் எங்களால் கொடுக்க முடியவில்லை.

உறுப்பினர்கள் தொலைபேசி மூலமாக தொடர்பு கொண்டு சேவை வேண்டும் என்று கூறினர். எங்களுக்கும், உறுப்பினர்களுக்கு சேவை புரிவது தான் முக்கியம். வேறு வழிஇல்லாத காரணத்தினால் அவர்கள் கேட்ட ஊதியம் கொடுக்கப்பட்டது. ஊதியம் உயர்த்திக் கொடுத்தும் வேலை செய்பவர்கள் சரியான முறையில் உறுப்பினர்களுக்கு புத்தகங்கள் வினியோகம் செய்யாமல் நிர்வாகத்திற்கு அவப்பெயர் ஏற்படுத்தினர்.

வேலை செய்பவர்களும் செரியான நேரத்தில் வேலைக்கு வராமல் எல்லாவிதமான தவறுகளும் செய்தார்கள். வேலை செய்தவர்கள் நிர்வாகத்தில் மரியாதை இல்லாமல் நடந்து கொண்டார்கள். இது போதாது என்ற என்னையும், என் குடும்பத்தாரையும் போட்டு தள்ளிவிடுவோம் என்றும் மிரட்டினார்கள்.

இத்தனை நிகழ்வுகள் நடந்தபிறகும், இந்த லைப்ரரியை தொடர்ந்து நடத்த வேண்டுமா என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. இதற்கு ஒரு முடிவு காண்பதற்காக நிர்வாக ஆலோசகரையும், எனது வழக்கறிஞரையும், நிர்வாக Auditorயையும் கலந்து ஆலோசித்து பிறகு, இந்த நிர்வாகத்தை தொடர்ந்து இயக்க இயலாது என்று தீர்மானித்து, இந்த நிர்வாகத்தை 26-12-2005 அன்று மூடப்படுவதாக பத்திரிக்கைகளில் விளம்பரம் செய்யப்பட்டது.

கொலை மிரட்டல் கொடுக்கப்பட்டதால் என் குடும்பத்தின் பாதுகாப்பிற்காக காவல் நிலையத்தை அணுகினோம். காவல் நிலையத்தில் கொடுத்த புகாரின் நகலை இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

இவைகளால் என் உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டதாலும், லைப்ரரி நஷ்டத்தில் இயங்கியதால் வெளியில் கடன்களை வாங்கி நடத்திவந்ததால் என் சொத்துக்கள் அனைத்தையும் இழந்துவிட்டேன். எனக்கு இத்தனை துரோகம் செய்த அத்தனை ஊழியர்களுக்கும் ஊதியம் பாக்கி இல்லாமல் கொடுக்கப்பட்டது.

இத்தனை இழப்புகளையும் என்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் தபால் மூலமாக

தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டது. ஐந்து மாத இடைவேளைக்குப் பிறகு ஸ்ரீ சீதா லக்ஷ்மண, பரத சத்ருக்ன ஹனுமத் ஸமேத ஸ்ரீ ராம சந்த்ரமூர்த்தியின் க்ருபையால் மீண்டும் மக்களுக்கு சேவை செய்ய சில திட்டங்கள் மேற்கொண்டு உள்ளேன்.

முதியோர் காப்பகம், மூளை வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தைகள் காப்பகம், மற்றும் சமூக சேவைகள் செய்து வருகிறேன். அந்த நிர்வாகத்தின் பெயர்கள், தொலைபேசி எண்கள் இப்புத்தகத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. கவனிக்கவும்.

மயிலாப்பூர் வடக்கு மாடவீதியில் ஒரு சிறிய உணவகம் திறந்து குறைந்த விலையில் பொதுமக்கள் பயன் பெற மற்றும் பலவிதமான சேவைகள் செய்ய உள்ளோம். அதன் பெயர்

NEW MODEL ENTERPRISES

New No.16, Old No.51, North Mada Street,
Myalpore, Chennai - 600 004.
Phone: 42067913, 42101559

மேலும் விவரங்கள் அறிய மேற்கண்ட விலாசத்தில் என்னை தொடர்பு கொள்ளலாம்

Mobile: 9382197927

நன்றி! வணக்கம்!!!

(நமது வாழ்வில் நமக்கே தெறியாமல் சில தவறுகள் செய்கிறோம். தவறுகளை சுட்டி காட்டுவதற்கு தாய் தந்தையரால் தான் முடியும்.

எவ்வளவோ பேர் எத்தனை புண்ணியம் செய்திருந்தாலும் பகவான் சிலரை விட்டுவைப்பதில்லை, அது ஒரு சோதனை காலம் தான். பரமாச்சார்யார், சில நல்ல அறிவுரைகளை கூறியுள்ளார். இதன் பதிப்பை இந்நூலின் வாயிலாக பொதுமக்களுக்கு அன்பளிப்பாக வழங்குகிறோம். (இப்புத்தகம் தேவையில்லை என்று எண்ணினால் இதனை யாரேனும் ஒருவருக்கு கொடுக்கவும்.)

(எனக்கு சோதனைக் காலம் வந்தபோது தெய்வமாய் இருந்த மாதா, பிதா இவர்களின் திரு உருவங்களும், என் வாழ்கையில் திருப்பத்தை ஏற்படுத்திய மௌனகுரு சாமியின் திருஉருவமும் இப்பதிப்பில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.)

தமிழ் நாடு காவல் துறை

இ4 அபிராமபுரம் காவல் நிலையம்

சமுதாய பதிவேடு

1. மனு வரிசை எண் : 689/CSR/E4/05 தேதி/மணி : 25.12.05 11.00 hrs.

2. மனுதாரரின் பெயர் விலாசம் : Mrs. பானுமதி ரங்கநாதன்,
W/o. N.ரங்கநாதன்.
No.27, A/3, ஸ்ரீனிவாசா பெருமாள் ரோடு,
ஸ்ரீனிவாசா அபார்ட்மென்ட்ஸ், அபிராமபுரம்,
சென்னை-28

3. எதிர்மனுதாரரின் பெயர் விலாசம் : —

4. சம்பவ இடம் : ஸ்ரீனிவாசா அபார்ட்மெண்ட், சென்னை-28.

5. மனுவின் சுருக்கம் : மனுதாரர், தன்னுடைய கணவர் திரு.ரங்கநாதன் என்பவருக்கு கொலை மிரட்டல் விடுத்ததாகவும், அதனால் அவர் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும், தக்க பாதுகாப்பு வழங்கிடுமாறும் புகார் செய்துள்ளார்.

6. விசாரணை அதிகாரி : Pro. SI, ரவிசந்திரன்.

7. ரசீது பெற்றுக்கொண்டவர் கையொப்பம் : R. Ranga [signature]

8. ரசீது வழங்கியவர் கையொப்பம் : A. Ramasamy [signature] 25.12.05

THE HINDU, *Monday, January 9, 2006*

Madras Miscellany

ROUND AND ABOUT

*A service hundreds of others and I thought we were going to miss was the one that was provided by the Sri New Model Magazines Circulating Library. In the last week of December, its weekly supply of magazines suddenly stopped and a brief letter received in the first week of January stated that "we are closing our business due to unavoidable circumstances."

It was a rather unique business which started, if memory serves me right, around 25 years ago, initally operating in the Mylapore area. But, as its popularity grew, it seemed to spread from Adyar to T.Nagar, though for all I know it might have served an even wider area.

Three times a week, the delivery boy would deliver a sheaf of magazines in return for a monthly fee which depended on the number of different magazines contracted for and whether you wanted them new, old or virtually antique. As the service grew, it wasn't the most perfect of services, Because, all Delivery man indulged in all kind of Malpractices only about half your requirements being met, with the rest being the choice of the delivery boys. Nevertheless, it was a service looked forward to, disputes notwithstanding. Started by two young men, I rather think growth and rising costs killed the business; fortunately, someone seems to have, unannounced, picked up the pieces and I've started getting my weekly supply of magazines about ten days after the stoppage.

By **S. MUTHIAH**



மயிலை குருஜி சுந்தர்ராம ஸ்வாமிகள், பானுமதி அம்மாள்.

தினசரி வாழ்வில் செய்ய வேண்டியதும் செய்யக்கூடாததும்

(பழக்க வழக்கங்கள்)

தினசரி வாழ்வில் நாம் எத்தனையோ செயல்கள் செய்கிறோம். சில பழக்க வழக்கங்கள் சரியா, தவறா என்பது நமக்குத் தெரியாது. ஏன் அப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. எதைச் செய்ய வேண்டும், எதைச் செய்யக்கூடாது என்பதும் புரிவதில்லை.

உடல் நலத்திற்கும், மன நலத்திற்கும் நன்மை புரியும் பழக்க வழக்கங்கள் இங்கு தொகுத்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தேரையர் என்ற சித்தர் உடல் நலம் காக்க கீழ்ககண்டுள்ளபடி கூறுகிறார்.

- பாலுணவை உண்போம்
- எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது வெந்நீரில் குளிப்போம்.
- பகலில் உடலுறவு கொள்ள மாட்டோம்.
- பகலில் உறங்க மாட்டோம்.
- தன்வயதை விட மூத்த பெண்ணோடும், பொது மகளிரோடும் உடல்உறவு கொள்ளமாட்டோம்.
- காலை இளம் வெயிலில் அலையமாட்டோம்.
- மலம் சிறுநீர் ஆகியவற்றை அடக்கமாட்டோம்.
- படுக்கும்பொழுது இடதுகைப்புறம் ஒருக்களித்துப் படுப்போம்.
- புளித்த தயிருணவை விரும்பி உண்போம்.
- முதல்நாள் சமைத்த கறியை அடுத்த நாள் உண்ணமாட்டோம்.
- பசிக்காதபோது உண்ணமாட்டோம். பசித்தபோது மட்டும் உண்போம்.

- ஒரு நாளைக்கு இரண்டுமுறை மட்டும் உண்போம்.
- பகலில் தூங்கமாட்டோம் - இரவில் நன்றாகத் தூங்குவோம்.
- மாதம் ஓர்முறை மட்டும் உடலுறவு கொள்வோம்.
- உணவு உண்ணும்பொழுது தாகம் அதிகரித்தாலும் இடையில் நீர் அருந்தமாட்டோம்.
- பிஞ்சு வாழைக்காய்களையே கறிசமைத்து உண்போம். மிக முற்றிய காய்களை உண்ணமாட்டோம்.
- உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடப்போம்.
- ஆறுமாதங்களுக்கொருமுறை வாந்தி மருந்து உட்கொள்வோம்.
- நான்குமாதங்களுக்கு ஓர் முறை பேதி உட்கொள்வோம். ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை மூக்கிற்கு மருந்திடுவோம். இதனால் சளி முதலிய பீனிசநோய் வராமல் தடுப்போம்.
- வாரம் ஓர்முறை முகச்சவரம் செய்துகொள்வோம்.
- நான்கு நாட்களுக்கோர் முறை எண்ணை தேய்த்து குளிப்போம். மூன்று நாட்களுக்கு ஓர்முறை கண்ணுக்கு மையிடுவோம்.
- மணம் வீசும் மலர் ஆகியவற்றை இரவில் நுகரமாட்டோம்.
- ஆடு, கழுதை முதலியவை வரும் பாதையில் எழுகின்ற புழுதி நம் உடல்மேல் படுமாறு நெருங்கி நடக்க மாட்டோம்.
- தரைசுத்தம் செய்யும் இடத்தில் கிளம்பும் தூசி மேலே படும்படி நடக்கமாட்டோம்.
- இரவில் விளக்கு ஒளியில் நிற்போரின் நிழலிலும், மரநிழலிலும் நிற்க மாட்டோம்.
- பசிக்கும்பொழுதும், உணவு உண்ட உடனும் உடலுறவு கொள்ளமாட்டோம்.
- அந்திப் பொழுதில் உறங்குதல், உணவு உண்ணல், காமச்செயல் புரிதல், அழுக்கு ஆடை அணிதல், தலைவாருதல், ஆகியவை செய்யமாட்டோம்.

- நம்மிடம் இரக்கம் உள்ள தெய்வங்கள், பித்ருக்கள், குரு ஆகியோரை எப்பொழுதும் வணங்குவோம்.
- பிறர் கை உதறும்பொழுது நகத்திலிருந்து வரும் தண்ணீரும், குளித்து தலைமுடியைத் தட்டும்பொழுது தெறிக்கும் தண்ணீரும் மேலே தெரித்து விழும் இடத்தில் நடக்கமாட்டோம்.

இப்படி நாம் நடந்தால் எமன் நம்மை அணுக அஞ்சுவான். நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழுவோம்.

தேரையரின் பாடல்

பாலுண்போம்; எண்ணெண் பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்;
பகல் புணரோம்; பகல் துயிலோம்; பயோதரமும் மூத்த ஏலஞ்சேர்
குழலியரோ
டிளவெயிலும் விரும்போம்; இரண்டடக்கோம்; ஒன்றை விடோம்;
இடதுகையிற் படுப்போம்; மூலஞ்சேர் கறி நுகரோம்; முத்ததயிற்
உண்போம்;
முதநாளில் சமைத்தக்கறி அமுதெனினும் உண்ணோம்;
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுவை நாமி ருக்கு மிடத்தே;

உண்பதிரு போதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்;
உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்வோம்;
பெண்ணுறவு திங்களொருக் காலன்றி மருவோம்;
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர்அருந்தோம்;
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசிபோம்;
வாழையிளம் பிஞ்சொழிய காயருத்தல் செய்யோம்;
நண்புபெற உண்டபின்பு குறுநடையும் பயில்வோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுவை நாமி ருக்கு மிடத்தே;

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்;
அடர்நான்கு மதிக்கொருகால் பேதியுரை நுகர்வோம்;
கேறுமதி ஒன்றரைக்கோர் தரநசியும் பெறுவோம்;
திங்களரைக் கிரண்டுதரம் சவலிவி ருப்புறுவோம்;
வீறுசதுர் நாட்கொருக்கால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்;
விழிகளுக் கஞ்சனம் மூன்று நாட்கொருக்கா லிடுவோம்;
நாறுகந்தம் புட்பமியை நடுநிசியில் நுகரோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுவை நாமி ருக்கு மிடத்தே;

பகத்தொழுக்கு மாதர் அசம்கரம் துடைப்பமிவை தூள்;
படநெற்கோம்; தீப மைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்;
சுகப்புணர்ச்சி அசனவச னத்தருணஞ் செய்வோம்;
துஞ்சலுண விருமலஞ்செய் யோக மழுக்காடை;
வகுப்பெருக்கிற் சிந்துகேசம் இவைமாலை விரும்போம்;
வற்சலம்தெய் வம்பிதுர்சற் குருவை விடமாட்டோம்;
நகக்கலமும் முடிச்சலமும் தெறிக்குமிட மணுகோம்;
நமனார்க்கிங் கேதுவை நாமி ருக்கு மிடத்தே!

காலை விழிப்பு

சூரிய உதயத்திற்கு முன் படுக்கையை விட்டு எழவேண்டும். இதனால் சூரிய வெப்பம் உடல் மூலம் நம்மை தாக்காது. இப்படி எழுவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு ஏற்படாது.

ஆனால் சூரியன் உதயமானபின் படுக்கையை விட்டு எழுந்தால் சூரியவெப்பம் உடல்மூலம் இரத்தத்தில் தாக்கும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவை உண்டாகும்.

இரவில் கண்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன. காலையில் எழுந்த உடன் கண்கள் படிப்படியாக அதன் இயல்புநிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும். எனவே, சூரியன் உதிக்குமுன்பாக படுக்கையைவிட்டு எழுந்தால் மெல்ல மெல்லப் பரவும் ஒளிச்சக்திக்கு ஏற்ப கண்கள் அதன் சக்தியை இரவு உறக்கத்திற்குப்பின் மீண்டும் படிப்படியாகப் பெறுகின்றன.

ஆனால் சூரியன் உதித்தபின்னர் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தால் பளிச்சென்ற ஒளியை நம் கண்கள் சந்திக்கும் பொழுது கண்கள் பழுதடைகின்றன.

சூரிய உதயத்திற்கு முன் விழித்தால் புத்தி தெளிவடையும். பித்தம் நீக்கும். வாத பித்தங்கள் தத்தம் நிலையைப் பொருந்தும்.

எனவே, விடியற்காலையிலேயே படுக்கையை விட்டு எழவேண்டும். முன் இரவில் தூக்கம் உடல் அயர்வைத் தீர்க்கும். பின் இரவில் தூக்கம் மனம் தெளிய உதவும். பிரம்ம முகூர்த்த நேரம் அதாவது காலை 4 மணி முதல் 5 மணிக்குள் எழுவது அன்று முழுவதும் மனத்தெளிவைத் தொடர்ந்து இருக்கச் செய்யும். அதிகாலை விழிப்பின் பலனை தேரையர் கூறுகிறார்

புத்தி யதற்குப் பொருந்து தெளிவளிக்கும்
சுத்த நரம்பினறல் தூய்மையுறும் - பித்தொழியும்
தாலமதில் வாதபித்தம் தத்தம்நிலை மன்னும் அதி
காலை விழிப்பின் குணத்தைக்காண்

காலை கல்லும், மாலை புல்லும், ஆளை வெல்லும் என்பது சித்தர் வாக்கு. காலையில் சூரியன் தோன்றும் முன் கல்தரையில் நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும். மாலையில் சூரியன் மறைந்தபின் பத்துநிமிடம் அருகம்புல் தரைமீது நடக்க வேண்டும். இது உடல்நலத்திற்கு நல்லது.

காலைக்கடன்

மலம் கழிப்பதையும், சிறுநீர் கழிப்பதையும் அடக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. காலையில் எழுந்ததும் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டு சற்று நேரம் நடந்தால் மலச்சிக்கல் ஏதுமின்றி மலம் கழியும்.

வேறு எவ்வித நினைப்பும் இல்லாது, இதைச் செய்ய வேண்டும். அங்கு போய் பேப்பர் படிப்பதோ, புத்தகம் படிப்பதோ கூடாது.

மலம் கழிக்கும்போது அடிவயிற்றின் இடதுபாகத்தை வலதுகையால் அழுத்திவிடவேண்டும். இதனால் மலம் நன்றாக வெளியேறும். அடிவயிற்றின் வலது பாகத்தை இடதுகையால் அழுத்திவிட்டால் நீர் நன்றாகப் பிரியும். இவ்வாறு செய்வதால் மூத்திரக்காயில் கல் உண்டாகாது.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஓர்முறை அடிவயிற்றில் சேரும் மலம், கிருமிகள் விவிங்கள் நீங்க பேதி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

குளியல், எண்ணெய் முழுக்கு

ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக்குளிக்கலாம்.

பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி, மாதப்பிறப்பு மற்றும் ஜென்ம நட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

தலையில் தேய்த்த எண்ணெயை வழித்து உடம்பில் பிறபகுதிகளில் தேய்க்கக்கூடாது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

உறவினர்களை ஊருக்கு அனுப்பிவிட்டு உடனே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

விடியற்காலையிலும், மாலையிலும், பிறந்தநாள், திருமணநாள், உபவாசநாள் ஆகிய நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

தீபாவளி அன்று விடியற்காலை எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது கங்கையில் குளிப்பதற்குச் சமம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று உடலுறவு கொண்டால் நரம்புதளர்ச்சி ஏற்படும்.

குளியல்

உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.

நள்ளிரவில் குளிக்கக்கூடாது.

நாளெல்லாம் உடுத்தியிருக்கும் வேட்டியோடு குளிக்கக்கூடாது.

சூடான தண்ணீரை ஒருபோதும் தலையில் ஊற்ற வேண்டாம். இதனால் தலையில் உள்ள நரம்புகள் பலவீனம் அடைகின்றன.

குளிக்கும்பொழுது உடம்பை நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். உடம்பின் மேல் உள்ள உரோமத் துவாரங்களில் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தமாகும்போது உடல் நலத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது.

அமாவாசை, பௌர்ணமி தவிர பிறநாட்களில் கடலில் நீராடக்கூடாது. மனைவி கர்ப்பிணியாக இருக்கும்பொழுது கடல் நீராடக்கூடாது. பிறப்பு, இறப்பு தீட்டுக்களில் வெந்நீரில் குளிக்கக்கூடாது.

ஆடையின்றி குளிக்கக்கூடாது.

முடிவெட்டிக் கொண்ட நாட்களிலும், முகச்சவரம் செய்த நாட்களிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

அதிக சூடான நீரில் ஆண்கள் தொடர்ந்து குளித்தால் அவர்களது உயிர்சக்தி பாதிக்கப்படும். எனவே அதிக சூடான நீரில் ஆண்கள் குளிக்கக்கூடாது.

அதுபோல் மிகவும் குளிர்ந்த நீரிலும் குளிக்கக்கூடாது. மிக குளிர்ந்த நீர் நமது தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்தக்குழாயை இறுக்குகிறது. இதனால் அந்தப்பகுதிக்கு ஆக்சிஜன் செல்வது குறையும். இதனால் விரைவில் தோல் சுருங்கி வரும். எனவே வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பதே நன்று.

உணவு

ஒரு நாளைக்கு இருமுறை உண்டால் போதும், என்னும் பழக்கத்தை மாற்ற இயலாதவர்கள் மூன்றுமுறை உண்ணலாம்.

சர்க்கரை வியாதியுடையவர்கள் வயிறு புடைக்க உண்ணாமல் மூன்றுவேளை உணவை நான்கு அல்லது ஐந்து வேளைகளில் உண்ணலாம்.

தினமும் குறித்த நேரத்தில் உண்ண வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நேரத்தில் உண்ணக் கூடாது.

கை, கால், வாய் கழுவி உண்ண வேண்டும். காலில் ஈரம் உலர்வதற்கு முன்பே உண்ணத் தொடங்கவேண்டும்.

உண்ணும்பொழுது பேசிக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், படித்துக் கொண்டும் உண்ணக்கூடாது.

ஈரத்துணியுடனும், பட்டாடையுடனும் உண்ணக்கூடாது.

தெருக்கதவை சாத்தாமல் உண்ணக்கூடாது.

நிலவின் ஒளியில் உண்ணக்கூடாது. பௌர்ணமியில் நிலாச் சாப்பாடு தனியாகச் சாப்பிடாமல் பலருடன் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்.

பிரதோஷ காலம் எனப்படும் மாலை நேரத்தில் உண்ணக்கூடாது. மொட்டை மாடியிலும், வெட்ட வெளிச்சத்திலும், இருட்டிலும் உண்ணக்கூடாது.

காலணி அணிந்து கொண்டு உண்ணக்கூடாது.

சூரியன் தோன்றும்பொழுதும் மறையும்பொழுதும் உண்ணக்கூடாது.

பகலில் உணவு சிறப்பான விருந்தென்றால் இரவில் உண்ணக்கூடாது.

பசியில்லாத பொழுது கடனே என்று மேலும் மேலும் அடைக்கக்கூடாது.

அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் நோய் வரும். ஆயுள் குறையும் எனவே வயிறு புடைக்க, மூச்சுமுட்ட உண்ணக்கூடாது.

அளவிற்குக் குறைவாக உண்டாலும் உடலில் சக்தி குறையும்.

உடலுழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அரிசி, கோதுமை, நெய், தயிர், உருளைக்கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், நிலக்கடலை, நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மனஉழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அரிசி உணவு குறைவாகவும், கோதுமை, பால், வெண்ணெய், தேன், பாதாம்பருப்பு, முந்திரி பருப்பு, தக்காளி சாறு, ஆப்பிள், திராட்சை, மாதுளை, ஆரஞ்சு, பசலைக்கீரை, புடலங்காய், பாகற்காய் ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்களையும் புதிய காய்கறிகளையும் நிறைய உண்ண வேண்டும்.

எப்படி அதிக உணவு சோம்பலை ஏற்படுத்தி உடலுக்கு நோயைக் கொடுக்கிறதோ அதுபோல் தேவைக்கு குறைந்த உணவு உண்டாலும் சோர்வைக் கொடுக்கும்.

வயிற்றில் பாதியளவு உணவு, கால்பகுதி தண்ணீர், அடுத்த கால்பகுதி காற்றின் சஞ்சாரத்திற்கு ஏற்றபடி கொள்ளும் உணவே மித உணவு.

வயது முதிர்ந்தபொழுது பாதியளவே உண்பவர்கள் நீண்டநாட்கள் வாழ்கின்றனர்.

இருட்டிலோ, நிழல்விழும் இடங்களிலோ அமர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

சாப்பிடும்பொழுது நடுவில் எழுந்துசென்று மீண்டும் வந்து அமர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு உணவு அதிகம் தேவை, உழைப்பின்றி நாற்காலியில் அமர்ந்து பகல் முழுவதும் வேலைபார்ப்பவர்கள் உணவைக் குறைக்க வேண்டும். உடல் உழைப்பு இல்லாததால் உடலில் கசடுகளாகத் தங்கி துன்பம் கொடுக்கும்.

நாம் உண்பவற்றை லபக் லபக் என்று விழுங்கக்கூடாது. நன்றாக மென்று மெல்ல மெல்ல உண்ண வேண்டும். அது உமிழ் நீரோடு கலந்து விரைவில் சீரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இப்படி மென்று உண்பதால் பலநோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. வாய், தாடை, கண், மூக்கு இவைகள் நன்கு வளர்ந்து முகத்திற்குப் பொலிவைத் தரும். நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது.

அதிக கவலை, துக்கம், கோபம் ஆகியவற்றுடன் உண்ணக்கூடாது.

அதிகமான அளவு உண்பதால் இரைப்பையின் உறுதித்தன்மை குறைந்து தொப்பை உண்டாகிறது.

உணவில் முதலில் இனிப்பு உண்ண ஆரம்பித்து தொடர்ந்து புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு என்று உண்டு முடிவில் துவர்ப்பு உண்ணவேண்டும்.

இடது கையினை தரையில் ஊன்றிக்கொண்டும், சாப்பிடும் தட்டினை கையில் ஏந்திக்கொண்டும் உண்ணக்கூடாது.

உணவில் உப்பு, புளி, மிளகாய் அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது. ஒரு நாளைக்கு 1/2 முதல் 1 1/2 தேக்கரண்டி உப்பே உணவில் சேர்க்க வேண்டும். அதற்கு மேல் சேர்த்துக்கொள்வது உடலுக்குக் கெடுதல்.

கீழ்கண்டபடி சத்தான உணவு வகைகள் உண்ண வேண்டும்.

1. சக்தியளிக்கக் கூடியவை (கார்போஹைடிரேட்டுகள்)

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு ஆகிய தானியங்கள் தாவர எண்ணெய்கள் (பாமாயில் இதில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் சேர்க்கக்கூடாது)

2. நலிந்து போன திசுக்கள் மீண்டும் திறம்படவும், வளர்ச்சி பெறவும், உதவும் புரதச்சத்துக்கள்

தயிர், பருப்பு வகைகள், பால், நிலக்கடலை

3. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியம் பெற

வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் பச்சையாக அல்லது அதிகம் வேகவைக்கப்படாதவை.

வெயில் காலத்தில் மணத்தக்காளி கீரை சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண்கள் ஆறிவிடும்.

அகத்திகீரை நுரையீரலைக் காக்கிறது. இது வயிற்றுப்புண்ணுக்கு நல்லது. புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இதை சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

முருங்கைக்கீரை சர்க்கரை வியாதிக்கு நல்லது. இதில் இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் அதிகம்.

பசலைக்கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் சிறுநீர் நன்கு கழியும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இது நல்லது. இதனால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் சாறு சாப்பிட்டுப் பின்னர் இரண்டு மணி நேரம் ஏதும் சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். இருமல், சருமவியாதி, வயிற்றுவலி நீங்கும். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும்.

நின்று கொண்டு சாப்பிட்டால் பித்தகற்கள் உண்டாகும். எனவே உட்கார்ந்துதான் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவில் நெய் சேர்த்து கொண்டால் நினைவாற்றல், கண்பார்வை தெளிவு, விந்து உற்பத்தி ஆகிய நன்மைகளைக் கொடுக்கும். ஆனால் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

உணவில் தயிர் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறுநீர் நோய்கள், மூக்கு அழற்சி ஆகியவற்றிற்கு நல்ல மருந்து. நன்றாகப் புளிக்காத தயிரை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. அதே நேரம் தயிர் அமிலத்தன்மை உடையது. இதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

காலையில்	இஞ்சி	கடும்பகம்	சுக்கு
மாலையில்	கடுக்காய்	மண்டலம்	கொண்டிடில்
கோலை	ஊன்றிக்	குறுகி	நடப்பவன்
காலை	வீசிக்	குலுக்கி	நடப்பானே.

காலையில் சீரண சக்தி குறைவாக இருக்கும்போது இஞ்சி சாப்பிட்டால், அது சீரண சக்தியை பெருக்கும்.

மதிய உணவில் வாயுப்பொருட்கள் இடம் பெறுவதால் அதை நீக்க சுக்கு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இரவில் இஞ்சி, கீரை, பாகற்காய், கஞ்சி, தயிர், நெல்லிக்காய் ஆகியவைகளைச் சேர்க்கக்கூடாது. காரணங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இஞ்சி: சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். இரவில் சீரண உறுப்புகள் அதிக அளவில் வேலை செய்யக்கூடாது. விரைவில் உணவுசெரித்து பின் இரவில் பசி ஏற்படும்.

கீரை: இது பெருங்குடலில் சீரணமாகிறது. எனவே வயிற்றுப்போக்கும ஏற்படலாம்.

பாகற்காய்: இது உணர்ச்சியைக் குறைத்துவிடும். தேள்போன்ற விஷப்பூச்சிகள் கடித்தால் உடனடியாக உடல் செயல்படாது.

கஞ்சி: இது விரைவில் சீரணமாகிவிடும். பின்னிரவில் வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தும். உறக்கம் கெடும்.

தயிர்: இது விரைவில் சீரணமாகாது. ஆஸ்த்மா, மூச்சடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு அதிக துன்பம் கொடுக்கும்.

நெல்லிக்காய்: இது இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்தும். தேள் போன்ற விஷக்கடி ஏற்பட்டால் விஷம் இரத்தத்துடன் வேகமாக கலந்து இருதயத்தை செயலிழக்கச் செய்யும்.

சாப்பாடு தயாரிக்கும்பொழுது மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், கடுகு, இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சேர்க்க வேண்டும்.

மிளகு: சாப்பாட்டிலுள்ள விஷத்தை நீக்குகிறது.

சீரகம்: குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.

வெந்தயம் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது.

கடுகு உடல் உஷ்ண நிலையை ஒரே சீராக வைக்கிறது.

இஞ்சி பித்தத்தைப் போக்குகிறது.

எள்ளில் தயாரித்த உணவை இரவில் உண்ணக்கூடாது.

இலையில் உள்ள பதார்த்தங்கள் கொஞ்சமாவது மீதம் வைத்துவிட்டுத்தான் சாப்பிட்டு முடிக்க வேண்டும்.

இலையை துடைத்து சாப்பிடுவதும், விரலில் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளவற்றை நக்கிச் சாப்பிடுவதும் தரித்திரத்தை வளர்க்கும்.

வாழை இலையில் சாப்பிட்டால் பித்தம் நீங்கும்.சோர்வு நீங்கும். சருமநோய் வராது. ஆயுள் விருத்தியாகும். வாதநோய் வராது.

புரச இலையில் சாப்பிட்டால் புத்தி வளரும்.

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிட்டால் நல்ல அழகு, மனது ஒருமைப்படுதல், குடும்ப ஒற்றுமை கிடைக்கும்.

வெண்கல பாத்திரத்தில் சாப்பிட்டால் கெடுதலான பலன்கள் ஏற்படும்.

வீட்டிலும், உணவகங்களிலும் அப்பளம் பொரிக்க, வடைதட்ட பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய் மீதமானால் அது சுட்ட எண்ணெய் எனப்படும். இந்த சுட்ட எண்ணெய் மறுபடி மறுபடி பயன்படுத்தக்கூடாது. இதனால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. தேவையான அளவு எண்ணெயை அவ்வப்பொழுது உபயோகிக்க வேண்டும். சுட்ட எண்ணெயை மீதம் வைத்து மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைக்கக்கூடாது.

பிளாஸ்டிக்கில் சாப்பாட்டு பாத்திரம் உபயோகிக்கக் கூடாது.

அடுத்தநாள் சமையலுக்கு முதல்நாள் இரவே காய்கறிகளை நறுக்கி வைக்கக்கூடாது. இப்படி முன்னதாக நறுக்கி வைக்கப்படும் காய்கறிகளின்மேல் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு படுவதால் அதில் உள்ள B,C வைட்டமின்கள் வெட்டப்பட்ட பகுதி

மூலம் வெளியேறுகின்றன. எனவே சமைக்க ஆரம்பிக்கும் முன்பாகத்தான் காய்கறிகள் நறுக்க வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழத்தினை தினசரி பயன்படுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து உபயோகித்தால் உடலில் உள்ள காரசேமிப்பு குறைந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

உண்ணும்பொழுது முடிவில் புளித்த தயிரும், உப்பும் சாதத்துடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டால், முன் சாப்பிட்டவற்றில் உள்ள முக்குற்றங்களும நீங்கும்.(திரிதோஷம் நீங்கும்)

உணவில் மோர் சேர்த்துக்கொண்டால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும். வாதம் கபத்தை நீக்கும். மூலம், சிறுநீர் கடுப்பிற்கு மோர் நல்ல மருந்து.

காப்பி, டீ, எண்ணெயில் பொரித்தவை, டின்களில் அடைத்தவை, ஊறுகாய், செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள கூடாது. குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தட்டு அல்லது இலையில் காய்கனிகளோ, அப்பளமோ அல்லது உப்போ பரிமாறாமல் முதலில் சாதத்தைப் பரிமாறக்கூடாது.

உணவு உட்கொள்பவரின் இடதுகைப் பக்கம் இலையின் நுனிப்பாகமும், வலது கைப்பக்கம் இலையின் அடிப்பாகமும் இருக்கும்படி இலை போட வேண்டும்

கிழக்கு நோக்கி சாப்பிட்டால் ஆயுள் வளரும்.

தெற்கு நோக்கி சாப்பிட்டால் புகழ் வளரும்.

மேற்கு நோக்கி சாப்பிட்டால் செல்வம் வளரும்.

வடை, அப்பளம், பழம் தவிர மற்ற உணவு வகைகளை கரண்டியால் தான் பரிமாறவேண்டும்.

மருந்துகள் சாப்பிடும் பொழுது அகத்திக்கீரை, பாகற்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்கக்கூடாது. அது மருந்தினை முறித்துவிடும்.

சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்க வேண்டி நேரிட்டால் வலது புறமிருந்து தண்ணீர் எடுத்து குடிக்க வேண்டும். வலது

கையால் இலையை தொட்டுக் கொண்டு இடது கையால் நீரை எடுத்துப் பருக வேண்டும். இலையைத் தொடாமல் பருகக்கூடாது. அல்லது இடக்கையால் நீர் எடுத்து பருகும்பொழுது வலது கையின் மணிக்கட்டு மேட்டினால் இடக்கையை தொட்டுக்கொண்டும் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் சுமார் 300மி.கி. கொலஸ்டிரால் உள்ளதால் அது இருதயத்திற்கு கெடுதலைக் கொடுக்கும்.

சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பாகவும், சாப்பிட்ட ஒருமணி நேரம் கழித்தும் தண்ணீர் குடித்தல் நல்லது. சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக நீர் அருந்தினால் வாயிலும், இரைப்பையிலும் உள்ள சீரண சுரப்பிகள் நன்கு சுரக்கும்.

சாப்பிடும்பொழுது இடையிடையே தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. அப்படிக்குடித்தால் கெட்டியான உணவை நீர் நீர்த்தன்மையுள்ளதாகச் செய்து மெல்ல முடியாமல் செய்துவிடும். உணவை மென்று உண்ணவில்லையானால் உமிழ்நீர் சீரணம் சரிவர நடைபெறாது. உமிழ்நீரில் தண்ணீர் கலந்து விடுவதால் உமிழ்நீரின் பலம் குறைந்து அது பலவீனமாகிவிடுகிறது.

சாப்பிடும்பொழுதும், சாப்பிட்ட உடனும் தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள உணவின் பருமன் அதிகமாகும். இப்படி பருமானவதால் வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாகி விடுகிறது. இப்படி அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்து வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாவதால் இரைப்பைச் சுவர்கள் உறுதியை இழந்து அதனுடைய பழைய நிலைக்கு சுருங்க முடியாமல் தொய்வடையும், இரைப்பைச் சுவர்களின் உறுதி குறைந்து காற்று நிறைந்த பையாக மாறி தொப்பை உண்டாகிறது.

சாப்பிடும்பொழும் சாப்பிட்ட உடனும் அளவிற்கு அதிகமான தண்ணீர் குடித்தால் சீரண என்சைம் தன்வலுவை இழக்கும். இதனால் சீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

வெந்நீர் குடிப்பதால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும். பசி எடுக்கும்.

தாகம் எடுக்கும்பொழுது தண்ணீர்தான் பருக வேண்டும். குளிர்பானங்களையும், காப்பி, டீ ஆகியவற்றை அருந்தியும் தாகத்தை தணிக்கக்கூடாது.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிறுநீர், வியர்வை மூலம் சுமார் எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது. எனவே அதனை ஈடு செய்ய எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு போதிய அளவு நீர் பருகாவிட்டால் மலச்சிக்கல், அதிக வெப்பம், அசீரணக்கோளாறுகள், தூக்கமின்மை ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும்.

ஆயுர்வேத விதிப்படி தாகம் அதிகமாக இருப்பவர் அந்த நேரத்தில் உணவு உண்ணக்கூடாது. பசி அதிகமாக உள்ளவர்கள் அந்த நேரத்தில் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது.

நின்று கொண்டு தண்ணீரையோ அல்லது வேறு எந்தவித பானங்களையும் குடிக்ககூடாது. இதனால் ஹைடிரசல் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது.

உண்ணும் சமயம் தவிர பிற நேரங்களில் இடது கையால் குடிக்கும் நீர், நின்று கொண்டே குடிக்கும் நீர், பிறர்குடித்து மீதமுள்ள நீர் ஆகியவற்றை குடித்தல் கள் குடித்தலுக்குச் சமம்.

சூடான பானங்களை நாவில் மிகச்சிறிது நேரம் வைத்திருந்து அருந்தவேண்டும். குளிர்ச்சியான பானங்களை அதிக நேரம் நாவினால் சுவைத்து குளிர்பானத்தின் உஷ்ணநிலை மாறுபடும்வரை காத்திருந்து மெதுவாக பருகவேண்டும்.

வேண்டிய அளவு நீர் பருகிவந்தால் சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உண்டாகாமல் தடுக்கலாம்.

சாப்பிட்ட உடன் உட்கார்ந்திருந்தால் வயிறு பெருக்கும்.

சாப்பிட்ட உடன் நடந்தால் ஆயுள் வளரும்.

சாப்பிட்ட உடன் ஓடினால் கழிவு உண்டாகும்.

சாப்பிட்ட உடன் தூங்கினால் உடல் பெருக்கும்.

சாப்பிட்டதும் சிறுது நேரம் நடந்தபின் நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.

வைட்டமின் 'A' கண்களுக்கு ஒளியைக் கொடுக்கும்

வைட்டமின் 'B' உண்டவை சீரணமாக உதவும்.

வைட்டமின் 'C' நரம்பு தசை ஆகியவற்றிற்குப் பலம் கொடுக்கும்.

வைட்டமின் 'D' உடல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை புரியும்.

வைட்டமின் 'E' கருத்தரிக்கும் சக்தியை ஏற்படுத்தும்.

வைட்டமின் 'K' அதிக இரத்தப் போக்கினை தடுக்கும்.

வைட்டமின் 'A' அதிகமாக சாப்பிட்டால் உடல் சக்தி குறையும். உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். முடி உதிரும்.

சாப்பிட்டபின் தண்ணீரில் பலதடவை வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

காலண்டர் இல்லாத இடத்தில் இராகுகாலம், எமகண்டம் அறிய

இராகு காலம், எமகண்டம் ஆகிய நேரங்களில் முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பது, சுப காரியங்களை ஆரம்பிப்பது, பெயர் வைப்பது, பயணம் தொடங்குவது ஆகியவை செய்யக்கூடாது.

காலண்டர் இல்லாத இடத்தில் எமகண்ட நேரம், இராகு கால நேரம் ஆகியவற்றை கீழ்க்கண்டபடி கணக்கிட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

வெள்ளிக்கிழமை அன்று எமகண்ட நேரம் பிற்பகல் 3 மணிக்கு ஆரம்பித்து 4.30 மணி வரை நீடிக்கிறது. பிற எந்த நாளிலும் இதற்குப்பிறகு உள்ள நேரத்தில் எமகண்டம் வருவதில்லை. எனவே இதை முதலில் வைத்து கணக்கிட வேண்டும். வெள்ளிக்கிழமை எமகண்ட ஆரம்ப நேரமான 3 மணியிலிருந்து வரிசையாக ஒவ்வொர தினத்திற்குள் 1.30 மணி நேரம் குறைத்துக் கொண்டே வந்தால் அன்றன்றைய தின எமகண்ட ஆரம்ப நேரம் கிடைக்கும். அத்துடன் 1.30 மணியைக் கூட்டினால் எமகண்ட முடிவு நேரம் வரும்.

எமகண்டம், இராகு காலம் ஆகியவை நீடிக்கும் நேரம் 1.30 மணி நேரமே ஆகும்.

வெள்ளி	பிற்பகல் 3 மணி முதல் 4.30 வரை எமகண்டம்	(-1.30)
சனி	1.30 மணி முதல் 3 வரை	(-1.30)
ஞாயிறு	12 மணி முதல் 1.30 வரை	(-1.30)
திங்கள்	10.30 மணி முதல் 12 வரை	(-1.30)
செவ்வாய்	9 மணி முதல் 10.30 வரை	(-1.30)
புதன்	7.30 மணி முதல் 9 வரை	(-1.30)
வியாழன்	6 மணி முதல் 7.30 வரை	

ஒவ்வொரு நாளும் இராகு கால நேரம் அறிய

திருநாள் சந்தடியில் வெயிலில் புகுந்து விளையாடச் செல்வது ஞாயமா? இதை மனப்பாடம் செய்து கொள்ளவும். இதில் முதல் எழுத்து ஒவ்வொரு கிழமையும் குறிக்கும்.

இதில்

திருநாள்	திங்கள் கிழமை	(1)
சந்தடியில்	சனிக்கிழமை	(2)
வெயிலில்	வெள்ளிக்கிழமை	(3)
புகுந்து	புதன்கிழமை	(4)
விளையாட	வியாழக்கிழமை	(5)
செல்வது	செவ்வாய்க்கிழமை	(6)
ஞாயமா	ஞாயிற்றுக்கிழமை	(7)

காலை 6 மணிக்கு சூரிய உதயம். அத்துடன் மேற்குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குரிய எண்களை 1 1/2 ஆல் பெருக்கி கூட்டினால் இராகுகால ஆரம்ப நேரம் வரும்.

(உம்) ஞாயிறு 7 X 1 1/2 = 10.30

காலை 6 +10.30 = 16.30 அதாவது மாலை 4.30 மணிக்கு ஆரம்பம். இத்துடன் 1 1/2 மணி நேரம் சேர்த்தால் முடிவு நேரம் வரும்.

(உம்) புதன்கிழமை 4 X 1 1/2 = 6.00

காலை 6 + 6 = 12 இராகு காலம் ஆரம்ப நேரம் 12 மணி

இராகுகால முடிவு நேரம் 1 1/2 மணி.

தீபவழிபாடு

அதிகாலை நாலைரை மணிமுதல் ஆறுமணிக்குள் தீபம் ஏற்றுவதாலும் மாலை ஐந்தரை மணிமுதல் ஆறுமணிக்குள் தீபம் ஏற்றுவதாலும் நிறைவான வளமும் பலன்களும் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

விளக்கு ஏற்றிவைக்கும் திசைகளும் அதன் பலன்களும்

கிழக்கு	எல்லாவித கிரக தோஷங்களும், பீடைகளும் விலகும்.
மேற்கு	கடன்தொல்லை, சனி பீடை, பங்காளிப்பகை நீங்கும்
வடக்கு	செல்வம் சேரும், திருமணத் தடை நீங்கும்
தெற்கு	அமங்கலமும், அபசகுனமும் ஆகும். எனவே தெற்கு திசையை பார்த்து விளக்கு ஏற்றி வைக்கக்கூடாது.

குத்துவிளக்கு

ஒருமுகம் ஏற்றினால்	மத்திம பலன் கிடைக்கும்
இருமுகம் ஏற்றினால்	குடும்ப ஒற்றுமை பெருகும்
மூன்றுமுகம் ஏற்றினால்	புத்திர சுகம் தரும்
நான்குமுகம் ஏற்றினால்	பசு, பூமி பாக்கியம் தரும்
ஐந்து முகம் ஏற்றினால்	செல்வம் பெருகும்.

குத்துவிளக்கினை திங்கள், வியாழன் மாலைவேலையில் தேய்க்க வேண்டும்.

எவர்சில்வர் விளக்குகளை பூஜை அறையில் விளக்கேற்ற பயன்படுத்தக்கூடாது.

தீபத்தில் துர்கா, லட்சுமி, சரஸ்வதி என்ற மூன்று சக்திகள் உள்ளன. தீபஒளி தீய சிந்தனைகள் ஏற்படாவண்ணம் தடுக்கிறது.

வீட்டில் சாமிப்படங்களுக்கு முன்பாக அகல்விளக்கு ஏற்றி போதுமான எண்ணெய்விட்டு விளக்கு ஸ்தோத்திரம் கூற வேண்டும். வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளையும் உடன்

வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் வாழ்வில் எல்லாவித துன்பங்களும் நீங்கும்.

தீபம் எரிந்துகொண்டிருக்கும்பொழுது விளக்கை வாயால் ஊதி அணைப்பதோ, திரியை கையால் நசுக்கி அணைப்பதோ கூடாது. மெல்ல அத்திரியை பின்னுக்கு இழுத்து அது எண்ணெய்க்குள் அமிழ்ந்து சமனப்படுமாறு செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்யுமுன் இரண்டு சொட்டுப் பாலை தீபத்தின் இருபுறமும் வைக்க வேண்டும்.

பஞ்சுத்திரி போட்டு விளக்கேற்றினால் வீட்டில் மங்களம் நிலைக்கும்.

தாமரைத் தண்டுத்திரிபோட்டு விளக்கேற்றினால் முன்வினைபாவம் நீங்கும், செல்வம் நிலைக்கும்.

வாழைத்தண்டு திரிபோட்டு விளக்கேற்றினால் மக்கட்செல்வம் உண்டாகும். தெய்வகுற்றம் நீங்கி மனசாந்தி ஏற்படும்.

வெள்ளை எருக்கன்பட்டடைத்திரி போட்டு விளக்கேற்றினால் பெருத்த செல்வம் சேரும்.

புதுமஞ்சள் துணி திரிபோட்டு விளக்கேற்றினால் பேய் பிடித்தவர்களுக்கு தொல்லை நீங்கும். காற்று, கருப்பு சேஷ்டைகள் விலகும். அருள் கிட்டும்.

கற்பூரம், விளக்கு, மெழுகுவத்தி ஆகியவற்றை வாயால் ஊதி அணைக்கக்கூடாது.

ஊதுபத்தியைக் கொளுத்தினால் அது எரியும்பொழுது அதை அணைக்க வாயால் ஊதக்கூடாது.

கோலமிடுதல்

வீட்டு வாசலில் கோலமிடுதலால் கெட்ட ஆவிகள் வீட்டிற்குள் நுழையாது.

கோலமிடுவதை வேலையாட்கள் செய்யக்கூடாது.

அமாவாசை, திவசம் ஆகிய நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடக்கூடாது.

கோலமிடும் பொழுது சுபகாரியங்களுக்கு ஒரு கோடு கோலம் போடக்கூடாது. அசுப காரியங்களுக்கு இரட்டை கோடு கோலம் போடக்கூடாது.

தெற்குப் பார்த்து நின்று கோலம் போடக்கூடாது. போடும் கோடு தெற்கில் முடியக்கூடாது.

வெற்றிலை போடுதல்

வெற்றிலையின் பின்புறம் சுண்ணாம்பு தடவ வேண்டும். காம்பு, நடு நரம்பு, நுனி ஆகியவற்றை கிள்ளி எறிய வேண்டும். காலையில் வெற்றிலை போடும் பொழுது பாக்கு அதிகம் சேர்த்தால் மலம் நன்கு கழியும்.

நடுப்பகலில் சுண்ணாம்பு சற்று அதிகம் சேர்த்தால் நல்ல பசி உண்டாகும்.

மாலையில் வெற்றிலை அதிகம் சேர்த்தால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

படுத்து உறங்குதல்

தன் ஊர் கிழக்கு தான்
தங்கின ஊர் மேற்கு என்றும்
வேட்டகம் தெற்கு என்றும் உனக்குச் சொன்னேன்
வேண்டா ஊர் வடக்கு

இது பழம் பாடல் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வடக்குப்பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாது.

தான் வசிக்கும் வீட்டில் கிழக்கே தலை வைத்து இடப்புறம் உடல் கீழே இருக்குமாறு அல்லது மல்லாந்து படுக்கவும். இதனால் காந்த சக்தியானது வட புறமிருந்து முதுகுத் தண்டு, வலது கைப்பகுதி மூட்டு, தோள்பட்டைக்கு வரும். இதனால் முதுகுத் தண்டு வலுவடையும். கை, கால்களில் வீக்கம், வலி வராது. கூன் விழாது.

இடது புறம் படுப்பதால் இருதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் இலகுவாக வெளிவரும்.

மல்லாந்து படுத்து அதிக நேரம் உறங்கக்கூடாது. இது சீரணத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். நீரகங்கள் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். ஆண்களுக்கு கனவு மூலம் விந்து வெளியாகும்.

பகலில் தூங்கக்கூடாது. அது ஆயுளைக் குறைக்கும். உணவிற்குப் பின் சற்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இடதுபுறமாக ஒருக்களித்து கால்களைச் சுருட்டி மடக்காமல் உறங்கவேண்டும். இருதயத்திற்கும் அதன் பாகங்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயுவும், இரத்தமும் சுலபமாகக் கிடைக்க இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப் படுத்தல் உதவுகிறது. எளிதில் மலம் கழியவும் வழி செய்கிறது.

நாம் விடும் மூச்சுக்காற்று இடது நாசியில் (மூக்கில்) ஓடும்போது அதற்கு சந்திரகலை என்றும் வலது நாசியில் ஓடும்போது சூரியகலை என்றும் கூறப்படுகிறது. சந்திரகலை குளிர்ச்சி சூரியகலை உஷ்ணம்.

நாம் வலதுபக்கம் ஒருக்களித்துப் படுத்தால் இடது நாசியிலும், இடது பக்கம் ஒருக்களித்துப் படுத்தால் வலது நாசியிலும் சுவாசம் நடைபெறும்.

இடது பக்கம் சாய்ந்து படுக்கும்பொழுது சூரியகலையின் சுவாசம் உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து உண்ட உணவு எளிதில் சீரணமாகும் வகை செய்கிறது. களைப்பையும் நீக்குகிறது.

வலது பக்கம் சாய்ந்து படுத்தால் சந்திரகலை சுவாசத்தால் உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு உண்ட உணவு சீரணத்தால் தாமதமாகிறது. உடலில் மந்தத் தன்மையும் தலைவலியும் ஏற்படும்.

வெறுந்தரையில் படுக்கக்கூடாது. பாய் போன்ற விரிப்பின்மீதுதான் படுக்கவேண்டும்.

தலையணையை மிக உயரமாக வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

குறுகிய கால உறக்கம் என்றாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் வேண்டும்.

மனமும், உடலும் தான் செய்த முயற்சியளவிற்கு ஏற்றவகையில் இளைப்பாறவேண்டும். மனதையும், உடலையும்

இளைப்பாற்றுவது உறக்கம் மட்டுமே. உறக்கத்திற்கு ஏற்றகாலம் இரவுதான், இரவின் பின்பகுதியில் உறங்குவதைக்காட்டிலும், முற்பாகத்தில் உறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு எளியது.

கழுத்திற்கும், தோளுக்கும் மத்தியிலிருக்கும் அளவினதாகிய உயரத்தில் இலவம்பஞ்சு தலையணையை தலைக்கு வைத்து படுத்தால் கால் முதல் தலைவரை உள்ள எந்தப் பக்கத்து நரம்புகளும் சமனாக இருக்கும். சிரசைப் பற்றிய நோய்கள் தீரும்.

இடது புறம் படுப்பதால் இருதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் இலகுவாக வெளிவரும்.

சில தவறான செயல்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை

1. இரவில் துணி துவைக்கக்கூடாது.
2. இரவில் குப்பையை வெளியில் கொட்டக்கூடாது.
3. இரவில் மரத்தின்மீது தூங்கக்கூடாது.
4. விரதம் இருக்கும் தினத்தில் அடிக்கடி நீர் அருந்தக்கூடாது. பகலில் தூங்கக்கூடாது. உடலுறவு கூடாது. வெற்றிலை பாக்கு போடக்கூடாது. உணவில் கத்திரிக்காய் சேர்க்கக்கூடாது.
5. முகத்தை இடது கையால் தொடக்கூடாது.
6. ஓரடி நடவேன், ஈரடி கடவேன்

   இருந்து உண்ணேன், படுத்து உறங்கேன் இது பழம் பாடல்.

   பொருள்: தனது உடலின் நிழல் கால் அளவில் ஒரு அடியாக இருக்கும் நேரமாகிய உச்சிப்பொழுதில் வெளியே திரியமாட்டேன்.

   ஈரமான இடங்களில் நடக்க மாட்டேன்.

   ஏற்கனவே சாப்பிட்டது வயிற்றில் இருக்க மேலும் உண்ணமாட்டேன்.

   தூக்கம் வராமல் படுக்கைக்குச் செல்லமாட்டேன்.

7. பயணம் செய்யும்பொழுது அதிர்ச்சி இருந்தால் படிக்கக்கூடாது. இதனால் கண் கெடும். படிக்கும் சமயம் முதுகுத்தண்டு வளையக்கூடாது. படிக்கும் சமயம் வெளிச்சம் புத்தகத்தின் மீது விழவேண்டும். நமது கண்கள் மேல் விழக்கூடாது.

8. சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது மூக்கை பலமாகச் சிந்தக்கூடாது.

9. தலைக்கு வைக்கும் தலையணையின் மீது உட்காரக்கூடாது.

10. ஒரே ஆடையுடன் உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

11. பிறர் பயன்படுத்திய ஆடை, செருப்பு, முதலியவற்றை அணியக்கூடாது.

12. காலில் ஈரம் இருக்கும்பொழுது படுக்கக்கூடாது. ஈரம் காய்ந்தபின் படுக்க வேண்டும்.

13. வடக்கு, வடகிழக்கு, தென்கிழக்கு வடமேற்கு, தென்மேற்கு ஆகிய திசைகளில் தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாது.

14. மலம், சிறு நீர் ஆகியவற்றை அடக்கக்கூடாது.

15. அழுகிய பழங்களை உண்ணக்கூடாது.

16. பல வகையான பழங்களை ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக்கூடாது.

17. உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.

18. அதிக புணர்ச்சி கூடாது.

19. காலை வெயிலில் காயக்கூடாது.

20. இரவில் நெடுநேரம் கண்விழிக்க கூடாது.

21. காலையில் வெகு நேரம் தூங்கக் கூடாது.

22. கண்டதைக் கண்ட நேரத்தில் உண்ணக்கூடாது.

23. கூடியவரை டீ, காப்பி, பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள் ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும்.

24. எலுமிச்சம் பழசாறு அடிக்கடி அருந்தக்கூடாது. இச்சாறு விந்து இளகச் செய்யும். உடலில் சுண்ணாம்பு சத்தை சிதைக்கும். அளவோடு தேவையானபோது பருக வேண்டும்.

25. அய்யோ, அய்யய்யோ, அச்சச்சோ, எல்லாம் காலி, தொலைந்து போச்சு, சனியன், பீடை, என்ற வார்த்தைகளை பயன்படுத்தக்கூடாது.

26. குற்றம் சொல்வதை குணமாய் கொள்ளக்கூடாது.

27. சோக நினைவுகளை அவ்வப்போது அசை போட்டு சுக நினைவுகளாக மாற்றிக்கொள்ளக்கூடாது.

28. மனதை அடக்காமல் விந்துவை அடக்கினால் நோய்தான் வரும்.

29. நீரிலும், எண்ணெயிலும் தன் நிழலை பார்க்கக்கூடாது.

30. தன்னைப் புகழ்ந்தும், பிறரை இகழ்ந்தும் பேசக்கூடாது.

31. தன்னைத்தானே அவமதித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

32. தன்னைப் பரிதாபத்திற்குரியவரென காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது.

33. தன்னை விட வயதில் மூத்த பெண் உருவில் பெரிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது.

34. பற்களால் நகம், கேசம். துணி ஆகியவற்றைக் கடிக்கக்கூடாது.

35. ஒரு காலால் இன்னொரு காலைத் தேய்த்து அலம்புவது கூடாது.

36. இரு கைகளாலும் தலையை சொறியக்கூடாது.

37. துரும்பைக் கிள்ளிப்போடக்கூடாது.

38. ஆண் விளக்கேற்றுவதும், அணைப்பதும் கூடாது.

39. பெண் பூசணிக்காயை பிளக்கக்கூடாது.

40. நீர், அன்னம், நெருப்பு, பால், மோர், தயிர், தான்யம், மருந்து இவற்றை இரவு நேரத்தில் பிறருக்குத் தரக்கூடாது. எதையாவது பண்டமாற்றாக பெற்றுக்கொடுக்கலாம்.

41. மனைவி கருத்தரித்தால் மூன்றாம் மாதம் முதல் கணவன் சவம் சுமத்தல், சவத்தை பின்தொடர்ந்து சுடுகாடு செல்லல், தூரதேச யாத்திரை, சமுத்திர குளியல், புதுவீடு கட்டல்,

புதுவீடு பிரவேசம், பழைய வீட்டினை இடித்து கட்டுதல் ஆகியவைகளை செய்யக்கூடாது.

42. இரவில் நிலத்தை உழக்கூடாது.

43. கிரகண நேரங்களில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெளியில் வரக்கூடாது.

44. பிறப்பு, இறப்பு தீட்டு உள்ளவர்கள் கோயிலுக்குச் செல்லக்கூடாது.

45. கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் தேங்காயை சிதருகாய் உடைக்கக்கூடாது.

46. பெண்கள் கண்ணீர்விடும் வீட்டில் செல்வம் தங்காது. அவர்கள் தலையை விரித்துப்போட்டிருப்பதும், இருகைகளாலும் தலையை சொறிவதும் வறுமைக்கு வழிவகுக்கும்.

47. ஒருவர் வெளியே புறப்படும்பொழுது எங்கே போகிறீர்கள் என்று கேட்கக்கூடாது. அவரை சத்தம்போட்டு அழைக்கவும் கூடாது.

48. பகலில் பால் அருந்தக்கூடாது.

49. நெருப்பை வாயால் ஊதக்கூடாது. காலால் தாண்டக்கூடாது. கையால் தொடக்கூடாது. கால்களை தீயில் காய்ச்சக்கூடாது. நெருப்பில் அசுத்தமான பொருட்களை போடக்கூடாது.

50. காலையில் கண்விழித்தவுடன், நோயாளி, அழுக்கு ஆடை உடுத்தியவர்கள், தலைவிரித்து போட்டவர்கள், கழுதை, எருமை, சாம்பல், உலக்கை, விளக்குமாறு இவைகளைப் பார்க்கக்கூடாது.

51. மணியின் நாக்கு, சங்கினுடைய முதுகுப்புறம், தெய்வீகப் புத்தகம், பெண்ணின் மார்பு ஆகியவை தரையில் படக்கூடாது.

52. வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு எதிரில் கணவன், மனைவி சண்டையிடக்கூடாது. இது வளரும் குழந்தைகளின் மனதைக் கெடுக்கும்.

53. குழந்தைகள், மனைவியை பிற குழந்தைகள், பிறர் மனைவி ஆகியோருடன் ஒப்பிட்டுப் பேசக்கூடாது. அது தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்திவிடும்.

54. வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் அலுவலகத்தில் அன்றன்று நடப்பது பற்றியும் அங்குள்ளவர்களின் குறைகளைப் பற்றியும் தினம் தொடர்ந்து கூறிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. இது நீங்களும் கெட்டு, வீட்டில் உள்ளவர்களையும் அக்கப்போர் செய்திகள் கேட்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டிவிடும். தேவையானவற்றை மட்டும் தேவையானபொழுது சொல்லவேண்டும்.

55. பித்ரு காரியங்கள் செய்யும் நாளன்று தலைக்கு எண்ணெய் தடவக்கூடாது.

56. பூஜை அறையில் தெய்வங்களை வடக்குப் பார்த்து வைக்கக்கூடாது.

58. பூமி அதிர நடக்கக்கூடாது.

60. நிலையின் மீதும், வாசற்படிமீதும், வழி நடையிலும் உட்காரக்கூடாது.

61. ஹோமத்திற்கு இரும்பு சம்பந்தமான எதையும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

62. புல்லாங்குழல் ஊதும் கிருஷ்ணன் படம், விக்கிரகம், காலண்டர் ஆகியவற்றை வீட்டில் வைக்கக்கூடாது.

63. மகாலக்ஷ்மி அமர்ந்த நிலையில் உள்ள படம், விக்கிரகம் ஆகியவற்றையே வீட்டில் வைக்க வேண்டும். நின்று கொண்டிருக்கும் தோற்றத்தில் உள்ள மகாலக்ஷ்மியின் படத்தையோ, விக்கிரகத்தையோ வீட்டில் வைக்கக்கூடாது.

செய்யவேண்டியவை

1. பெற்றோர்களை சரிவர நடத்தாதவன் தோல்விகளைச் சந்திப்பான். அவன் சந்ததியும் நாசமாகும். எனவே பெற்றோர்களை அவர்கள் மனம் புண்படாதவாறு பாதுகாத்து வரவேண்டும்.

2. எதற்கும் கலங்கக்கூடாது. அச்சப்படக்கூடாது. துன்பம் வரும் காலங்களில் நல்ல சிந்தனை, இறையுணர்வு ஆகியவை நம்மைக்காக்கும்.

3. அடுத்தவர்களை அவரவர் வழிக்குச் சென்றுதான் நல்வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

4. கணவனும், மனைவியும், சகோதரர்களும், சகோதரிகளும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து வாழவேண்டும்.

5. மூச்சுவாங்கும் காற்று சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். ஓர் அறைக்குள் பல நபர்கள் தங்கினால் ஜன்னல்கள் எல்லாவற்றையும் திறந்துவைத்து அசுத்தக்காற்று உள்ளே தங்காதவாறு ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6. பூஜை அறையில் தெய்வப்படங்களை வடக்குப் பார்த்து வைக்கக்கூடாது. கிழக்குப்பார்த்துதான் வைக்க வேண்டும். இயலவில்லை என்றால் திருமாலை தெற்குப்புறம் பார்க்க வைக்கலாம். பிறதெய்வங்களை மேற்குப்புறம் பார்க்க வைக்கலாம்.

7. திருப்பதி, திருத்தணி, பழனி, திருச்செந்தூர் போன்ற புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்குச் சென்றால் அங்கிருந்து நேராக அவரவர் வீட்டிற்குத்தான் செல்ல வேண்டும்.

8. ருத்ராட்சம் அணிவோர் இறுதிச் சடங்குகளுக்குச் செல்லும்பொழுது அதை கழற்றி வைத்துவிட்டுத்தான் செல்லவேண்டும்.

9. மர ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானித்தால், பலமும், பலாமர ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானித்தால் சுகமும் கிடைக்கும்.

10. அரைப்பட்டினி, உயிர்சத்துள்ள உணவு, அச்சம் தவிர்த்தல் இவை மூன்றும் இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும். எனவே, இதை கடைபிடிக்கவேண்டும்.

11. தினமும் உடல் களைத்து போகாத அளவு உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். இது சீரான இரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுக்கும்.

12. நல்ல காற்றினை நன்கு சுவாசிக்க வேண்டும். இது நுரையீரல்களுக்கு உயிர்க்காற்றை கொடுக்கிறது.

13. உணவை நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

14. வயிற்றில் அளவிற்கு மீறிய உணவு செல்வதாலேயே சீரண இயந்திரத்தில் சுமை ஏற்படுகிறது. அது அதிக வேலை செய்ய நேரிடுகிறது. எனவே தேவைக்குமேல் உண்ணக்கூடாது.

15. அளவிற்கு அதிக கலோரி உள்ள உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. டாக்டர் பால் டட்லே ஒயிட் என்பவர் கூறுகிறார்.

    உணவில் ஊட்டச்சத்து மிகுதியால் ஏற்படும் தீமையைவிட அதன் குறைவினால் மக்களுக்கு அதிகத்தீமை விளைவதில்லை. உணவில் அதிக அளவில் கலோரி கிடைப்பதால்தான் ஆபத்து அதிகமாகிறது.

16. மிதமிஞ்சிய உடற் சேர்க்கையால் அளவற்ற சக்தி செலவாகிவிடுகிறது. எனவே மிதமாக இருக்க வேண்டும்.

மரம் வளர்ப்பது

தென்னை, பலா, வாழை, கமுகு, மாதுளை, திராட்சை, வேம்பு, எலுமிச்சை, முல்லை, மல்லிகை, துளசி, கொன்றை, பவழமல்லி, மா, நாரத்தை, பன்னீர்செடி, திருநீர் பத்ரி, கற்பூரவல்லி, குரோட்டன்ஸ் ஆகியவை வீட்டு மனையில் வளர்ப்பது நல்லது.

துளசி மாடம் வைத்து வழிபடுவது மிகச்சிறந்தது.

புளியமரம், அத்திமரம், நெல்லிமரம், விளாமரம், அலரிமரம், முருங்கை மரம், வாகை மரம், எருக்கு மரம், ஆமணக்குச் செடி, ஆலமரம், பருத்தி, பனைமரம், நாவல்மரம் ஆகியவை வீட்டிலோ அல்லது வீட்டுமனை அருகிலோ இருக்கக்கூடாது. இதனால் லட்சுமி வாசம் செய்யமாட்டாள்.

ஆபரணங்கள்

தங்கம், வெள்ளி நகைகள் அணிவதால் உடல்நலம் சிறக்கும். தங்கம் உடலுக்குச் சூட்டையும், நரம்புகளுக்கு சக்தியையும் கொடுக்கிறது. தங்கத்துடன் செம்புசேர்த்து ஆபரணங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. செம்பு சூரியக்கதிர்களை இழுத்து உடலில் படவைக்கிறது. இதனால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக அமையும்.

ஆயுர்வேத மருத்துவப்படி இரத்த சக்தி, மூளை வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்துதல், உடலுக்கு நிறம் கிடைத்தல் ஆகியவை தங்கத்தால் கிடைக்கும். வலது கைவிரலில் மோதிரம் அணிந்து சாப்பிடும்பொழுது தங்கத்தின் மிகச்சிறிய பகுதி உடலுக்குச் செல்கிறது. இதனால் ஆரோக்கியம் பெருகும்.

வெள்ளி நகைகளால் இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக அமையும்.

நவரத்தினம் அணிய வேண்டியது

சூரிய பகவானின்	அருள் பெற	மாணிக்கம்
சந்திரனின்	அருள் பெற	முத்து
குருவின்	அருள் பெற	புஷ்பராகம்
இராகுபகவான்	அருள் பெற	கோமேதகம்
புதன்	அருள் பெற	மரகதம்
சுக்கிரன்	அருள் பெற	வைரம்
கேது	அருள் பெற	வைடூரியம்
சனி	அருள் பெற	நீலம்
செவ்வாய்	அருள் பெற	பவழம்

சிரார்த்தத்தில் (திவசம்) சேர்க்கவேண்டிய முக்கிய காய்கறிகள்

கருப்பு எள், உளுந்து, கோதுமை, பயத்தம்பருப்பு, வெல்லம், மிளகு, சம்பாநெல், பிரண்டை, கருவேப்பிலை, பாகற்காய், வாழைக்காய், மாங்காய், இலந்தப்பழம், நார்த்தங்காய், கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, எலுமிச்சை, கொத்தவரங் காய், பலாக்காய், தேன் இவை விசேஷமானவை.

இதில்

பாகற்காய் நூறு காய்கறிகளுக்குச் சமம்

பிரண்டை முந்நூறு காய்கறிகளுக்குச் சமம்

பலாக்காய் அறநூறு காய்கறிகளுக்குச் சமம்

நதியில் நீராடும்பொழுது

நதியில் நீராடும்பொழுது எந்த திசையிலிருந்து நதி வருகிறதோ அந்த திசை நோக்கியும் மற்ற நீர் நிலைகளில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கியும் திருக்கோயில் குளங்களில் ஆலயத்தை நோக்கியும் நீராடவேண்டும்.

களஞ்சியத்தில் நெல் சேர்க்க

சனிக்கிழமை நல்லது. சனிக்கிழமையன்று வரும் ரிஷபம், சிம்மம், விருச்சிகம், கும்பம், மிதுனம், கன்னி, தனுசு, மீனம் ஆகிய லக்னங்களில் நெல் சேர்க்கவேண்டும்.

நெல்கொட்ட கன்னிப்பெண்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உத்தமம்.

நம்மைச் சுற்றி ஒளிவட்டம்

நம் ஒவ்வொருவரைச் சுற்றியும் ஓர் ஒளிவட்டம் (ஆரா) உள்ளது. உயர்ந்த எண்ணங்கள் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு ஆரா அதிகம் உள்ளதால் நாம் அவர்களை நாடுகிறோம்.

காம உணர்வுகள், கோபம், பொறாமை முதலியவை உள்ளவர்களுக்கு ஆரா குறைவு. அவர்களைக் கண்டாலே நமக்கு அவர்கள் பழக்கம் இல்லாவிடினும் அவர்களை வெறுக்கத் தோன்றும்.

விடியற்காலையில் நீர் அருந்துதல்

துளசி, வில்வம், தாமரைப்பூ, அருகம்புல் ஆகிய ஏதாவது ஒன்றினை இரவு நீரில் போட்டு மூடிவைத்து விடியற்காலம் அந்த நீரை அருந்தினால் உடலில் வெப்ப சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.

விடியற்காலை படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும் நீர் அருந்தவேண்டும். இதனால் உடல் வெப்பம் குறையும். மூத்திரப்பை, மலக்குடல், அடிவயிறு ஆகியவற்றின் வெப்பம் குறையும். மலச்சிக்கல் தீரும்.

உடைகளின் நிறமும், அணிய வேண்டிய நாட்களும்

கீழ்க்கண்ட தினங்களில் அதற்கு எதிரே குறிப்பிட்ட வண்ண ஆடை அணிந்தால் காரியங்களில் தடங்கல் குறையும் நன்றாய் முடியும்.

ஞாயிறு ....ஆரஞ்சு நிறம்

திங்கள்................................வெள்ளையில் சிகப்பு

செவ்வாய் ....சிகப்பு

புதன் ....பச்சை

வியாழன் ....மஞ்சள் பொன்நிறம்

வெள்ளி ....வெள்ளையில் நீலம்

சனி ....நீலம் அல்லது கருப்பு

மஞ்சள், மருதாணி ஆகியவற்றின் சிறப்பு

1. மஞ்சளும், மருதாணியும் கலந்து உள்ளங்கையில் பூசுவதால் கருச்சிதைவு ஏற்படாது.
2. கை, கால்களில் மஞ்சள் பூசுவதால் பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை வராது.
3. குளிக்கும்பொழுது தாலிச்சரட்டில் மஞ்சள் பூசுவதால் கழுத்து மற்றும் மார்பு பகுதிகளில் மஞ்சள்பட்டு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைக் கொடுக்கும்.
4. மருதாணி மூளையின் செயல்திறத்தை மேம்படுத்தும் எனவே, அடிக்கடி மருதாணியிட்டுக் கொள்ளலாம்.

நிறங்கள்

சிகப்பு நிறம் மங்கலான அலைகளை உடையது. ஆனால் தூண்டுதலையும் ஆவேசத்தையும் அளிப்பதால் விரைவில் ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது. இதை எல்லா காலங்களிலும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

ஆரஞ்சு நிறம் உடலில் மின் ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது.

மஞ்சள் மேதா விலாசத்திற்கும், ஆன்மீக அறிவிற்கும் மஞ்சள் நிறம். இதில் அதிக வெப்பம் உள்ளதால் குளிர்காலத்தில் மஞ்சள் நிற ஆடை நல்லது.

பச்சை மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். மன இறுக்கத்தை அகற்றும்.

நீலம் தானாக எழுச்சி பெறாது. ஆனால் மஞ்சள் அல்லது ரோஸ் சேரும்பொழுது மனிதனின் மனத்தில் ஆன்மீக உணர்வை தட்டி எழுப்பும்.

ரோஸ் ஆசையை அதிகரிக்கச்செய்யும்.

ஊதா, நீலம் ஆத்மீக முதிர்ச்சியை ஊட்டும். வேறு நிறங்களை விட அதிக தூண்டும் ஆற்றல் இதில் உள்ளது.

வீட்டில் கதவு, ஜன்னல்களுக்குத் திரைபோட தவிட்டு நிற துணிகளை உபயோகித்தல் நன்று.

அதிகாலையில் நடப்பது

சூரியோதயத்திற்கு முன் வெறுங்கால்களால் (பாதணி அணியாமல்) திறந்த வெளியில் நடக்க வேண்டும். பூமியில் ஆகர்ஷண சக்தி கால் வழியாகச் சென்று உடலில் உள்ள நோய்களைப் போக்கும். உள்ளத்தில் உள்ள மிருக உணர்ச்சியையும் போக்கும்.

தாய், தந்தையைப் பேணல்

தாய், தந்தையைப் பேணிக் காக்க வேண்டும். அவர்கள் குற்றம் செய்தாலும் மூப்பு காரணமாக ஏதாவது குறைகூறிக் கொண்டிருந்தாலும் அதைப் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அவர்கள்

கூறுவது காதில் விழாததுபோல் விட்டுவிட வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் எதிர்சொல் கூறி சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. அவர்களை துன்பத்தில் ஆழ்த்தி நாமும் துன்பம் அனுபவிக்கக்கூடாது. இதுபோன்ற சமயங்களில் மௌனம் நன்று.

வயதான காலத்தில் தாய், தந்தைக்கு துணிமணிகள், மருந்து இயன்ற அளவு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு கொடுக்கவேண்டும்.

வயதானால் பலவித உணர்வுகள் உண்டாகும். அவர்கள் செய்கைகளும், பேச்சுக்களும் நமக்கு ஆத்திரமூட்டும். ஆனால் நாம் பொறுத்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். இதை நன்கு உணர்ந்து நமக்கு வயதாகும்பொழுது நாம் நமது பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்குத் துன்பம் தராது நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவர்கள் இருக்கும்பொழுது சரியாகப் பராமரிக்காமல் இறந்தபின் ஊரார் மெச்சச் செய்யும் ஆடம்பர செலவுகள் பலன்கொடுக்காது.

தாய், தந்தை வறுமையில் வாடும்பொழுது அவர்களுக்குத் தேவையானதைச் செய்யாமல் பிறருக்கு தானம் கொடுத்தால் அது பலனளிக்காது.

செல்வமும் சேமிப்பும்

செல்வமில்லாதவர் நடைப்பிணம் போன்றவர். அவரை தாய், தந்தை, மனைவி, மக்கள் மதிக்க மாட்டார்கள். எனவே இடையறா முயற்சியோடு செல்வம் சம்பாதிக்க வேண்டும்.

சம்பாதிக்கும் பொருளை நான்கு பாகமாக்கி இரண்டு பாகத்தை செலவுகளுக்கும் ஒரு பாகத்தை சேமிப்பாகவும் எஞ்சிய மற்றொரு பாகத்தை தருமம் செய்ய வேண்டும் என நீதி நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

எதிர்காலத்திற்கு தேவை எனக்கருதி பொருள் சேமிக்காதவர்கள் பிற்காலத்தில் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டாலும், வயதான காலத்திலும் மிகவும் துன்பமடைவார்கள். அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் அவரை மதிக்க மாட்டார்கள்.

இறக்கும் காலம் வரை ஒருவனுக்குப் பொருள் இருக்க வேண்டும்.

வரவுக்குத் தகுந்த செலவு செய்யவேண்டும். செலவு சுருங்கினால் பொருள் நீங்காது. தேவைக்கேற்றபடி செலவு செய்யவேண்டும். கருமியாகவும் இருக்கக்கூடாது.

உலகைவிட்டு போகும்போது எதையும் கொண்டு போகப்போவதில்லை என்ற தத்துவம் பேசிக்கொண்டு பெரும் செலவு செய்பவர்கள் பிற்காலத்தில் வருத்தப்பட நேரிடும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் வரவு செலவு திட்டமிட்டுச் செய்யப்பட வேண்டும்.

வாழ்வில் பொருள் சேர்க்க எவ்வளவு பாடுபடுகிறோம் என்பதை பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பிள்ளைகளுக்கு பொருளின் அருமை தெரியும்.

சிலர் தாங்கள் செல்வத்தை அனுபவிக்காமல் பிள்ளைகளுக்கு விட்டுச் செல்ல பிள்ளைகள் சோம்பேறியாக இருந்து வீண் செலவு செய்து அச்செல்வத்தைத் தொலைக்கிறார்கள்.

சிலர் தாய், தந்தைக்குக் கொடுக்காமல் தன் மனைவி மக்களுக்கு மட்டுமே செலவு செய்வார்கள்.

சிலர் குடி, சூதாட்டம், கேளிக்கை என்று செலவு செய்வார்கள். சிலர் சிறிய பிரச்சினைகள், சொத்து சம்பந்தமாக வழக்குகளைத் தொடர்ந்து அதிலேயே செலவு செய்வார்கள்.

சிலர் இல்லாதபோது அதிக வட்டிக்கு கடன் வாங்கி வீடு கட்டுவார்கள்.

எனவே நாம் சிந்தித்து செலவு செய்யவேண்டும். செய்ய வேண்டிய செலவைச் செய்ய வேண்டும். செய்யக்கூடாத செலவை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என அறநூல்கள் கூறுகின்றன.

மேற்கண்டவைகளை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தால்
உலகில் எவ்வித துன்பமும் இன்றி
வளமாக வாழலாம்.

இப்புத்தகதை வேறு மொழிகளில் அச்சிட இருந்தால் தயவுசெய்து தெரிவிக்கவும். நல்ல காரியத்தை நான்குபேர் அறிவது நன்றே.

காலையில் படுக்கையில் அமர்ந்து செய்யவேண்டிய த்யானங்கள்

1. கராக்ரே வஸ்தே லக்ஷ்மி: ।
   கரமத்யே ஸரஸ்வதி ।
   கரமூலே கோவிந்த: ।
   ப்ரபாதே கரதர்சனம் ॥
   (உள்ளங்கையை பார்த்து சொல்ல வேண்டியது)

2. ஸமுத்ர வஸனே தேவீ ।
   பர்வத ஸ்தன மண்டலே ।
   விஷ்ணு பத்னீ நமஸ்துப்யம் ।
   பாத ஸ்பர்சம் க்ஷமஸ்வ மே ।
   (பூமியை தொட்டு கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ள வேண்டும்)

குருத்யானம்

குரு ப்ரம்மா குரு விஷ்ணு
குரு தேவோ மஹேச்வர: ।
குரு சாக்ஷாத் பரப்ரம்ம ।
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம: ।

குரவே ஸர்வலோகானாம்
நிதயே பவரோஹிணாம்
ஜிஷஸே ஸர்வ வித்யானாம்
ஸ்ரீ தக்ஷிணா மூர்த்தயே நமோ நம: ।

ஹயக்ரீவஸ்லோகம் ।

ஞானானந்தமயம் தேவம்
நிர்மல ஸ்படிகா க்ருதிம்
ஆதாரம் ஸர்வ வித்யானாம்
ஹயக்ரீவம் உபாஸ்மஹே ।

கற்பகாம்பாள்

ஆடும் மயிலாய் உருவெடுத்து அன்று இறைவன் திருத்தாள்
நாடி அர்ச்சித்த நாயகியாய் நின் நாமங்களை
பாடி உருகி பரவசமாகும் அப்பாங்கருள்வாய்
காடெனவே பொழில் சூழ் மயிலாபுரி கற்பகமே ॥

பின்குறிப்பு:

மயிலை கற்பகாம்பாள் உடனுரை கபாலீச்வர் பற்றிய தோத்திரங்கள், பாடல்களை அறிய ஸ்ரீ பாபநாசம் சிவன் இயற்றியுள்ள பாடல்களை பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவும். அதேபோல் த்யாகராக க்ருதிகள் அடங்கிய புத்தகமும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

PARADISE HOME



36, Muttukkadu Vilage,
East Cost Road,
Kovalam Post - 603 112.
Phone: 04114-45432

AN APPEAL

Paradise Home is a public charitable trust which was started in the year 1991 with the specific purpose of uplifiting the mentally handicapped Children and making them self supporting so that they can have a normal life in the society. In Chennai City Constitutions which take care of mentally handicapped children send them back to their parents when they attain 15 years of ago thereby making their future uncentain. To obviate this problem we take care of the children through out their life. Moreover, we admit children irrespective of their caste, creed and financial status.

We made a humble begining with a couple of children in a rented building at Madipakkam in the outskerts of Chennai City and grew slowly in the years. At present we have 50 children. Since the rented building was not sufficient to accomodate all the inmates, we bought a piece of land at Muttukkadu Village with donations from charitable institutions and philanthropists.

SCHOOL

In our School the children are classified in four groups according to their I.Q. We have qualified, experienced Physiotherapist, Speech therapist, Yoga masters and special education teachers to give training to each group.

We impart training to the children in special education, self help skills with the aid of educational toys. We also take care to inculcate discipline, sense of hygene and good habits in the children.

VOCATIONAL TRAINING

At present we have to rehabilitation programmes in our centre for our children. 1. Screen Printing Unit 2. Paper Cover Making Unit.

FOOD DONATION

Donations for food are gratefully accepted to any occasions like Birthdays, Marriages, Festivals, Remembrance days etc.

1.	For a full day feeding of the children (with special lunch)	...	Rs. 1,500/-
2.	For one time feeding (special lunch)	...	Rs. 750/-
3.	For breakfast with Milk	...	Rs. 300/-

FUTURE PLAN

1. We have an ambitious plan for starting an integrated HOME FOR AGED.
2. We have plan to buy the adjacent vacant plot for constructing a dormitory type of hostel for both the children and aged persons.

INCOMPLETE ITEMS

The construction of the present building is not completed. The class rooms are provided with lightroofing as a result of which it is leaking during rains. In summer it is very difficult to remain in the class rooms due to heat radiation from the roof. The terrace is not provided with parapet wall on all the sides due to lack of funds.

To implement our future plans and to finish the incomplete building we require huge funds. We, therefore, earnestly appeal to kind hearted people like you to lend a helping hand by donating liberally so as to enable us to fulfil our long cherished dream of taking care of the mentally handicapped children for their whole life, so that they will not be a burden to their families and the society.

DONATIONS may please be sent in favour of **PARADISE HOME** or **C. A. Meenakshisundaram,** Joint Secretary, 16/21, Customs Colony, Saidapet, Chennai-15, Ph: 24853272, Mobile: 9840697004 and **B. Lakshmanan,** Joint Secretary.

Thanking you,

BOARD OF TRUSTEES
PARADISE HOME

(Donations are exempted from income tax under sec 80G of I.T. Act. No.2039 (168)/TN V/95-96 - 31.3.1998)



Sacred Feet of
Sri Shirdi Sai Baba at Shridi

SAI CHARAN

THE PEACE RESORT

Dear Brothers/Sisters

Today in this computer world nobody breathes his last with peace and without pain. In most cases relatives are responsible for their painful end. Though he would have spent his entire life for the welfare of wife and children, none of them would like to shoulder his or her ageing ailment and uncomfortability in his last stage. Knowingly or unknowingly they would not like to give a healing touch, affectionate service or soothing words during his or her last few days. Some may be thousands of miles away who want to be near or some may be near but unable to look after the unfortunate elders giving priority to his own busy shedule. The entire support he received cannot be a reason for his presence as he could not recollect any of his duty at that moment, he will feel guilty when he could do no more service to his mentor.

The story repeats after few years for themselves which they do not realise.

Towards service to humanity ""Sai Charan" a trust would like to offer healing touch with affectionate service during the last few days and pray the almighty to give peaceful and satisfied end, so that his soul may rest in peace.

Your Co-operation in this humanity building exercies is welcome so that a concerted effort will be made to look after these unfortunate but noble souls in their last days of journey.

Suggessions, help are welcome to create the trust more effective, so that an ounce of elders in the mighty unfortunate ocean of elders are benefitted.

At your service

Managing Trustee

THE PEACE RESORT

To begin with the resort will be equipped with 50 beds for elders of normal health, serious patients and patients whom ICU equivalent atmosphere is required. Kitchen with equipments will cater the daily diet for all the inmates. Staff Nurses will attend to the Patients as and when required. No medicines will be given except pain killer or equivalent.

ADMISSION ELIGIBILITY

1. Elders when doctors have washed their hands for curing the disease.
2. Elders for whom there is no nominee to care when they could not move around.
3. All Patients at the last stage.

Note: Trust teams decisions will be final for admission.

SAI CHARAN PEACE RESORT

Payyanoor Village, Old Mahabalipuram Road, Tamil Nadu, INDIA.

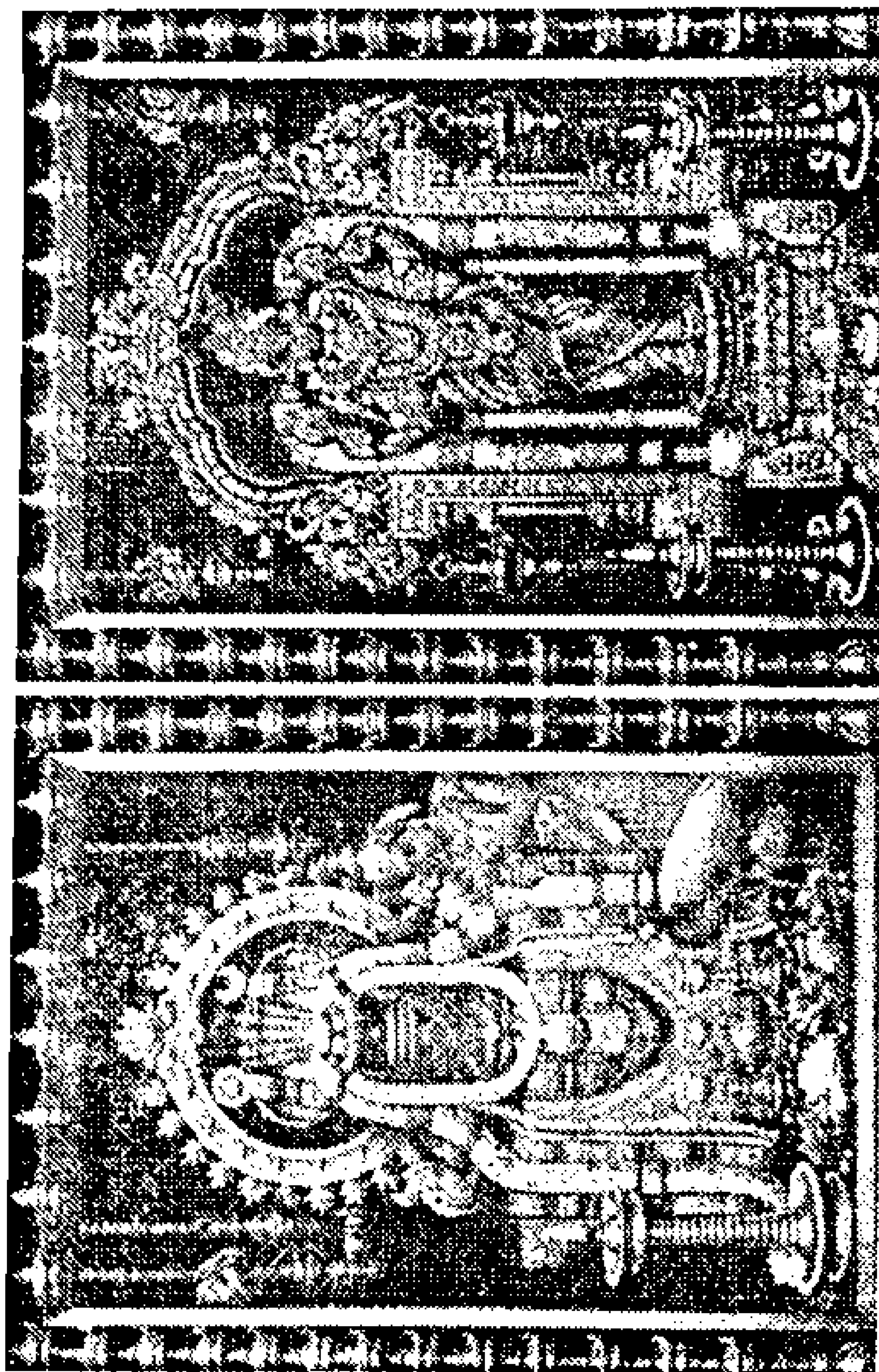
Administrative Office

43, South Mada Street, (Opp. Chithrakulam)

Mylapore, Chennai - 600 004. Phone: 24950218, 24952319

P. Lakshmanan

Donations can be sent to "Sai Charan" in the form of Cheque, DD and Materials and Durables required for maintaining the peace resort.



ARULMIGU KAPALEESWARAR & KARPAGAMBAL, MYLAPORE, CHENNAI - 4.



ஸ்ரீ பக்த ஆஞ்சநேயர்

கேட்டவரம்பாளையம், வேலூர் மாவட்டம்
வாலாஜாபாத். எந்தவித கஷ்டம் வந்தாலும் இந்த ஆஞ்சனேயரை
வழிபட நன்மை உண்டாகும்.

வாழ்வில் எல்லா குறைகளும் தீர இங்கு சென்று பூசை செய்ய நிச்சயமாக ஸ்ரீ ராமசந்திரமூர்த்தி அருள்புரிவார்



அருள்மிகு சீதாபிராட்டி சமேத ஸ்ரீராமச்சந்திரமூர்த்தி, கேட்டவரம்பாளையம்

கேட்டவரம்பாளையம் ஸ்ரீ ராம பஜனை மந்திரம்

வழி ஆதமங்கலம், திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 606 901.

100வது வருஷ ஸ்ரீ ராமநவமி மஹோத்ஸவம்

அன்பார்ந்த பக்தர்களே,

100வது வருஷ ஸ்ரீ ராமநவமி மஹோத்ஸவத்திற்கு தங்களின் மேலான கைங்கர்யத்தை அளித்து உதவியமைக்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். தங்களின் விடாது தொடர்ந்த சேவை எங்களுக்கு திட்டமிட்டபடி உத்ஸவத்தை வெகு விமரிசையாக நடத்த ஊக்கம் அளித்தது. வரும் ஆண்டுகளில் மேலும் பெரும் அளவில் உதவி புரிந்து உத்ஸவத்தை நடத்தும் பொறுப்பில் பங்குகொள்ள வேண்டுகிறோம்.

இத்துடன் பிரசாதம் அனுப்பப்பட்டுள்ளது. ஸ்ரீ ராமபிரானின் பெரும் அருள் தங்களுக்கு என்றும் கிட்டும்.

இங்ஙனம்: ஸ்ரீ ராம பக்த்ர்கள், கேட்டவரம்பாளையம் ஸ்ரீ ராம பஜனை மந்திரம்